

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуелентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н1д)	174	Закуска	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

С.А. Лещенко



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Полдник (1н1д)									
Полдник (1н1д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н1д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664

Директор





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ младшие 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	252	Закуска	Салат "Зимний" 100	100		90,856	1,698	5,149	9,430
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666

Директор





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старшие 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211,275	6,008	3,815	38,226
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории кбжу	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666

Директор



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003007
на 13 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Миткев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н2д)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274
Полдник (1н2д)									
Полдник (1н2д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		248,544	7,422	8,636	35,284
Полдник (1н2д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90	275,006	8,738	21,320	12,043	
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150	207,821	6,928	2,423	39,576	
Завтрак (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60	99,436	0,980	8,137	5,571	
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495	15,688	
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998	

Директор

С.А. Лещенко



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Утверждаю

Директор

«Мастер Прованс»
для документов
ОГРН 1157746246382 * МОСКВА

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор  С. А. Лерснев



Меню №МПОБ-003008
 на 14 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ младшие 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н2д)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуелнтами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

 Директор 


Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старше 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	Хлеб белый	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н2д)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	250	2 блюдо	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	2 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор _____



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	Хлеб белый	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,006	8,738	21,320	12,043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	250	Закуска	Салат с морской капустой	60		99,436	0,980	8,137	5,571
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Петров



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003008
на 14 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С. А. Петский





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н4д)									
Полдник (1н4д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н4д)	96	Сладкое	Пряник 30	30		77,199	2,142	1,071	14,748

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С. А. Летнев





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ младшие 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старше 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории на 100 г	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)								
Завтрак (1н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130
Обед (1н4д)								
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097
Обед (1н4д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		158,068	4,590	7,183
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495

Директор





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром	150		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003009
на 16 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор  С.А. Асечкин



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н5д)									
Полдник (1н5д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (1н5д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119.420	1.857	7.074	12.081
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154.319	12.582	6.018	12.456
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н5д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61.763	0.044	0.012	15.370

Директор _____, *С. А. Лещнев*



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ младшие 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старше 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Обед (1н5д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
Обед (1н5д)	252	Закуска	Салат "Зимний" 100	100		90,856	1,698	5,149	9,430
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200	200		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90 682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003010
на 17 мая 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,456
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	251	Закуска	Салат "Зимний"	60		60,692	0,936	4,088	5,040
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор 

